



## 旬食レシピのお弁当

旬の食材を使ったお弁当のレシピを紹介し、お弁当に限らず、普段の食卓にもぜひ活用ください。

ニンジンと系こんにゃくの明太子炒め

カブと豆苗の梅和え

昔から風邪の予防に効果的といわれる白ネギ。市内では田野地域での生産が盛んです。

vol.09

## 白ネギとささみの中華風マリネ

忙しい朝に便利な作り置きおかず。作ってすぐよりも時間を置くことで、甘い白ネギに味がよくなじみます。

【材料】（作りやすい分量）



白ネギ	2本	(マリネ液)	
ささみ	2本(150g程度)	☆砂糖	大さじ1
キクラゲ(乾燥)	3g	☆薄口しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1/2	☆酢	大さじ1
しょうが(薄切り)	10g	☆鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1
鷹の爪(輪切り)	1本分	☆ごま油	大さじ1

【作り方】



白ネギは5cmの長さに切る。ささみは筋を取り、一口大のそぎ切りにする。キクラゲは水で戻し、食べやすい大きさに切る。



ボウルに☆印の材料を入れ、よく混ぜ合わせマリネ液を作る。



フライパンにごま油をひき、白ネギを並べ、ふたをして弱火でじっくり焼く。白ネギがしんなりしたらキクラゲ、ささみを加え、具材に火が通るまで炒める。



バットに3としょうが、鷹の爪を入れ、2をまわしかけ、味をなじませる。

白ネギはじっくり蒸し焼きにすると甘みが出ます。

冷蔵庫で2、3日保存可能です。

### ●レシピ監修/レシピユニット「みやちゃぶ」

「みやちゃぶ」は“食”に興味旺盛な3人で運営しています。特産物や旬の食材を使ったお手軽レシピをお届けします。メンバー/飯田みどり、佐藤薫、青木直美



## キラリ! 宮崎人32 Miyazaki Human Interview



▲青島で観光客をガイドする湯川さん。古代衣装を身にまとうなど、さまざまなアイデアで観光客を盛り上げます。

湯川さんはそんな神話ガイドの醍醐味について、こう語ります。「青島観光客も魅了する臨場感」

邪馬台国や古墳時代など、古代の歴史に昔から関心があつたという湯川さん。転勤を機に訪れた宮崎の温暖な気候や人柄を気に入り、定住を決めた湯川さんは、たちまち神話の世界に魅了されたそうです。「退職後、何をしようか」としばらく新聞を読みあさっていた時に、宮崎市観光・神話市民大学の開講を知りました。その前にひむか神話街道(高千穂町と高原町を結ぶ観光ルート)を訪ね、神話への興味が高まっていたこともあり、すぐに講座を申し込みました。毎回の講義がとにかく面白くて、夢中になりましたよ」

市民大学終了後の平成15年にガイドに登録し、現在は同協議会会長として神話のPRに尽力する湯川さん。昨年は、神話を学びながら楽しめる「ひむか神話かるた」を宮崎青年会議所と一緒に作成し、市内の小学校などに配布しました。また、神話をミュージカルで伝える劇団を設立したり、紙芝居にも使える絵本を出版したりするなど、精力的に活動しています。

### 100歳まで続けたい

「宮崎では、神話の二文字をよく見聞きしますが、物語の内容を知っている人はまだまだ少ない印象を受けます。誰もが県外の人にガイドできるようになってほしいですね。ガイドは100歳まで続けたいという湯川さん。その意気はますます盛んです。



宮崎市神話・観光ガイドボランティア協議会 会長

## 湯川 英男(ゆかわ ひでお)さん

愛知県出身。平成10年に仕事で宮崎に転勤し、定年退職後も定住。歴史好きが高じて宮崎市神話・観光ガイドボランティアとして活動を始め、現在は同協議会会長を務める。「神話を学び歌う会」「劇団みやざき神話ワールド」も設立。

### 市民大学の講座に熱中

黄泉の国から戻ったイザナギノミコトが汚れを落としたみそぎ池、海幸と山幸の兄弟が繰り広げる物語の舞台、青島：市内には、神話に登場するスポットが数多く点在しています。宮崎市神話・観光ガイドボランティアの湯川さんは、訪れる観光客に神話の魅力を伝えています。「みそぎ池」と江田神社、青島、宮崎神宮、平和台公園の4か所で案内をしています。現在は約50人のガイドが在籍して、毎月の研修会で研さんを積みながら活動しています」

では、山幸はここから海宮(わだつみのみや)に旅立ったんですよ!という。みそぎ池では、ここでイザナギノミコトが裸になって池の中に入っていたんですよ!という。すると観光客の目にも現実の風景と物語の世界が重なって見えてきて、とても感動されるんですよ」

神話はまるで小説のようで、とてもすれば非現実的に映りがちですが、宮崎には物語の舞台が目前にあります。この類いまれな臨場感こそが神話の面白さだと、湯川さんは笑みを浮かべます。